

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Фізична культура – стежина здоров'я та
творчості учнів**

**Дидактичний матеріал для творчого розвитку учнів 1-4
класів на уроках фізичної культури**

Черкаси
2010

Фізична культура – стежина здоров'я та творчості учнів. Дидактичний матеріал для творчого розвитку учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури. – Черкаси: ЧОІПОПП, 2010. – 28 с.

Укладачі:

Ярова В. Д. – завідувач кабінету основ здоров'я і фізичної культури ЧОІПОПП;

Пилипюк Р. М. – учитель фізичної культури колегіуму «Берегиня», вчитель-методист вищої категорії

Рецензенти:

Москальчук В. М. – заступник директора з навчально-виховної роботи колегіуму «Берегиня», заслужений учитель України;

Андрющенко Т. К. – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри освітнього менеджменту і педагогічних інновацій ЧОІПОПП

Збірка містить матеріал емоційно-ціннісного змісту: дитячі роботи, відгуки, домашні завдання учнів, які можна використовувати на уроці фізичної культури, у позакласній роботі, спортивному святі.

Матеріал стане у нагоді учителям початкових класів, фізичної культури, педагогам – організаторам загальноосвітніх навчальних закладів.

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.
Протокол № 4 від 09.12 2009 року

Ми навчаємося для того,
щоб удосконалювати себе.
Конфуцій

Фізичне виховання дітей є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення. Запорукою успіху кожної дитини є не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків, а й стан цілковитого духовного, фізичного благополуччя. Нині проблема оздоровчої спрямованості фізичного виховання є найактуальнішою. Уроки фізичної культури розвивають здібності, обдарування учнів, виховують дитину як особистість.

Створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури – основне завдання кожного учителя фізичної культури.

Фізіологи та психологи вже давно дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Нормальними умовами вияву та розвитку дитячих здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, спілкування з іншими дітьми, під час яких дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує почуте.

Психологи вважають, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула під час ігрової діяльності, або яких-небудь рухових дій, які є певним емоційним фоном та настроєм.

Потреба дитини у рухах зумовлена біологічними законами.

Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. Школярам дуже важко бути нерухомими, зосередитись на будь-якій одній справі. Це пов'язано з недостатнім

розвитком процесів гальмування. Процеси збудження та висока пластичність нервової системи сприяє більш швидкому формуванню рухових навичок, тому діти легко засвоюють технічно складні форми рухів, але потребують більш частого переключення з одного виду діяльності на інший.

Тому за основу роботи з дітьми бажано використовувати оздоровчу педагогіку, акцентуючи увагу на пізнавально-рухове навчання. Ігрові ситуації у системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації, яку школярі отримують під час уроку.

Уроки потрібно спрямовувати на визначення індивідуальності учня й на співпрацю, створення «ситуації успіху». Для реалізації цих принципів бажано запроваджувати різні форми і методи організації учнів на уроці: фронтальне навчання, колове тренування, рухливі ігри, групова навчальна діяльність, робота у групах, робота у парах, метод аутогенного тренування.

Учням молодших класів подобаються уроки, в яких більшу частину займають рухливі ігри. Особливе місце відводиться сюжетним (імітаційним) іграм. І.М. Павлов зазначав, що «асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам'яті та мислення, як первинна основа їх».

Пізнавально-рухове навчання спонукає дітей до розвитку розумових здібностей, тобто розвиток мислення відбувається під час виконання певного виду діяльності, як писав І.М.Сеченов : «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку».

Учням 6-9 років властива схильність до образного наслідування, рольових ігор. Потрібні ігри задовольняють прагнення маленьких школярів до вигадки, творчості, фантазії.

Використання у практиці різноманітних типів уроків (навчальних, тренувальних, комплексних, контрольних, ігрових, уроків-змагань з таких

тем , як «Зроби крок до здоров'я», «Мелодія мого здоров'я», «Здоров'я – скарб, а заняття гімнастикою – ключ до нього», «Крокуємо здоровими у світ майбуття», «Фізична культура – стежина здоров'я та творчості колегіанта» сприяє не тільки фізичному розвитку дитини, а і логічного мислення, творчості.

У збірці, яку ми пропонуємо, на основі обробки відповідей учнів виділені основні мотиви:

- прагнення до самовдосконалення здоров'я (зміцнення здоров'я, покращення статури тіла);
- прагнення до самовираження і самоствердження (бути не гіршим від інших, бути схожим на видатних спортсменів)..

Сподіваємось, що вона стане надійним підґрунтям для творчого педагога.



*Школа – це майстерня, де формуються думки
підростаючого покоління.
А. Барбюс*

Фізкультура

Я люблю фізкультуру любов'ю,
Що словами не передать.
Всі спортсмени потужно і стрімко
До мети, змагаючись, мчать.

Я дивлюся і бачу себе там:
Переможно до фінішу мчу.
В своїх мріях я швидше комети,
Хоч в цей час на дивані сиджу.

Ось Клочкова і плава, й пірнає,
Наче рибка! Та хай йому грець,
Я б із нею посперечалась,
Але ж плаваю, як камінець.

А Шарапова – тенісу майстер,
Що за диво на корті творить.
Маю теж я спортивний характер,
Хоч в метанні б його відтворить.

Я люблю фізкультуру, повірте.
В ній бажаю себе відшукать,
Дуже важко в житті цім любити
І взаємності марно чекать.

Сподіваюся, все ж дочекаюсь.
І вона, навіть мріять боюсь,
Покохає мене за настирність
І за те, що в житті не здаюсь.

Ташлай Анна, 4-В клас

Щодня у школу поспішаєм.
Там ми малюєм і читаєм.
Та кожен раз чекаєм ми
Урок улюблений фізри.

Тут ми м'язи розминаєм.
Швидко бігаєм, стрибаєм.
Наш учитель фізкультури
Гарні робить нам фігури.

І щоб здорові ми були,
І мужнії і сильнії росли
Нас завжди щиро, кожен раз
Запрошує спортивний, тренажерний клас!

Трокачевський Роман

З фізкультурою нам, діти,
Треба дуже подружити
Якщо будем тренуватись,
Зовсім мало лінуватись
Зможем гарний вигляд мати
І здоров'я прибавляти.

Тож давай скоріше, друже,
До занять не будь байдужим!
Витривалим будь, рухливим,
Працьовитим і сміливим!

Яременко Олег

Фізкультуру люблю,
Бігаю, стрибаю,
М'яч на вулиці ганяю.
Влітку в морі загораю.

Я на ковзанах катаюсь
З дітьми в сніжки завжди граюсь.
В тренажерній нашій залі
Я рухливості навчаюсь.

І відверто я признаюсь,
По секрету вам скажу,
Що напевне, я багато
Довгих років проживу.
клас

Макаренко Яна 3-а



Фізкультуру люблять всі:
І малі, і дідусі.
Люблять також вчителів,
Наших славних фізруків.
Вчать вони дітей стрибати,
Швидко бігати, м'яч кидати
І здоровими зростати.

Ролько Олександр, 4-В клас

Кожна дитина в спорті щось може....

У спортивному залі
Ми вправи вивчаєм,
В естафети, ігри
Завзято ми граєм.
В естафеті сильніший завжди перемає,
Але участь у ній бере кожний.
У футболі швидкіший гол забиває
Витриваліший першим крос пробігає.
Кожна дитина в спорті щось може.
У чомусь вона завжди перемає!

Ларіонов Микола, 4-А клас

З фізкультурою ми дружим,
Фізкультуру любимо дуже.
Раз, два, три, чотири:
Чути з нашої квартири (*ходьба на місці*).
Дружно руки підіймайте,
Все прекрасно, опускайте.
Нахиліться, розігніться,
Станьте прямо, усміхніться.
Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою.
Виправляємо хребет,

Лікті зводимо вперед.
Мов метелики літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.
Будем спортом ми займатись,
Будем сили набиратись.
Хай мужніє наше тіло,
Хай мужніють наші ноги,
Хай міцніють наші руки,
Щоб усі були здорові.

Кучеренко В., 3-В клас

Якщо хочеш здоровим бути,
Фізичну культуру вивчай
Сам про своє здоров'я ти дбай,
На лікарів турботу не перекладай.
Лікарі лікують хворих,
Здоров'я вони не творять.
Людина повинна сама
Буди дисциплінована і вольова.

Бо фізична культура – це прекрасно,
Здорово, чудово, класно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!

Трокачевський Богдан

Про фізкультуру

Фізкультурою займайся
Силами ти поповняйся.
Здоров'я відновляй,
У різні ігри грай.
На уроці ми вчимо,
Баскетбол, та ще й футбол.
Віджимання та стрибки.
Ми здаємо залюбки.

Фізкультура – це супер,
Фізкультура – це клас,
Фізкультура – це все,
Що потрібно для нас.

Фізкультура нас навчає,
Спорт здоров'я зберігає.
Скакалки для стрибання,
М'ячі для набивання.
Життя здоровий спосіб.
І ми вас дуже просимо!
Займатися спортом теж
І буде у вас здоров'я без меж.

Щоранку віджимайтесь,
Зарядкою займайтесь,
На вулицю ідіть стрибати,
Ногою м'ячик набивати.

Учениця 4-В класу Токар Катерина

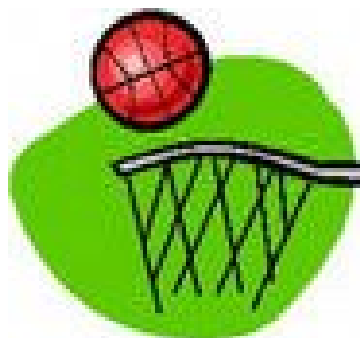


Мене звати Юля
Я учусь в четвертім «А»
І уроки фізкультури
Полюбила не дарма.
Тут ми бігаєм, стрибаєм,
В волейбола дружно граєм.
Загартовуєм ми тіло,
Щоб зимою не боліли.

А Раїса Миколаївна –
Наш улюблений фізрук.
Працює сумлінно з нами
Не жаліючи своїх рук.
Тож ми будемо працювати
Усі норми вам здавати
І можливо трохи згодом
Хтось з нас стане чемпіоном.

Хроль Юля, 4-А клас

Займатись спортом треба всім,
щоб не ходить до лікарів.
Фізичні вправи роблю я і
разом вся моя сім'я.
Водою обливаємося,
на ковзанах катаємося,
а влітку сонце, море, пляж,
велосипед, скакалка, м'яч.



Стрибати на скакалці весело,
А гратись з м'ячиком ще краще,
З палицею гнучкість проявляємо,
А на тренажерах силу розвиваємо.

М'язи ми свої тренуєм і гантелями жонглюєм,
Вправно лазим по канату,
Наче мавпочки в цирку
Висимо на турніку,
Весело нам і цікаво бо тренуємося всі разом.

Ми повинні розвиватись
І в спортзалах тренуватись,
Щоб свій час не гаять,
Разом з сонечком вставай,
Спортom волю розвивай.

Саприкіна Марина, 4-в клас

Фізкультуру люблять всі і дорослі і малі
В волейбол уміють грати,
У футболі м'яч ганяти
На скакалці всі стрибають,
І ногою м'ячик набивають.

Батьки всі хочуть й вчителі,
Щоб ви росли чудові,
І щоб ішли по цій землі
Розумні та здорові.
 Бо хворому немилий світ,
 Йому усе байдуже.
 То ж збережи з маленьких літ
 Своє здоров'я, друже!

Лещенко Аліна

Колегіанти - це сила!
Колегіанти – це клас!
За здоров'я й сміливість –
Такий девіз у нас!

Торопенко Ніка

Подорож у країну Фізкультури

Поки ви ще невеличкі,
Виробляйте добрі звички,
Щоб здоров'я зберегти
І щасливому рости

Молодик Микола

Будьмо здорові!

Добре здоров'я,
Рухів культуру
Всім дітлахам
Надає фізкультура.

Вербовська Марина

Спливає час, за віком вік
Життя незмінне тріумфує.
Скрізь, де проходить чоловік,
Там завжди поруч спорт крокує.
Окраса нашого життя,
О спорт, сьогодні твоє свято.
Там пульс прискорює биття,
Де прапори твої піднято.
Ти виклик кидаєш в лице,

До боротьби ти звеш, до бою.
Ми вдячні, спорт, тобі за це,
Що з нами ти, що ми з тобою.

Ролько О.

Щоб рости і харчуватись
Стать міцними, як броня,
Фізкультурою займатись
Треба, друзі, нам щодня.

Нам пілюлі і мікстури
У зимові сніжні дні
Заміняють фізкультура,
Обливання крижані.

І ангінам, і застудам скажем:
Зовсім геть з очей.
Ковзани та лижі любим
Дружим з шайбою й м'ячем.

Трокачевський Богдан



Люба Щіточко, до нас
Завітай у 2-й клас!
Я маленька зубна щітка,
Я часу не гаю, в кого зуби захворіли,-
Вмить допомагаю.
Я дружити з вами рада,
Отже, вам моя порада:
Чистить зуби треба всім –
І дорослим і малим!
Щоб здорові були зуби,
Пам'ятайте, діти:
З Чарівною Щіточкою
Треба вам дружити.

Кохан Ірина

Спорт - хороше заняття,
Спорт дає тобі життя,
Спорт - великі це розваги,
Спорт - великі переваги.

Спорт веселий, спорт хороший,
Спорт такий, що просто «клас!»
Спорт – це сила, геть всю кваліть,
Всі в спортзал, щоб сильнішим стать.

Спорт дає тобі здоров'я,
Спорт дає тобі знання,
Якщо будеш ним займатись
Будем міць і силу мати.

Ларін Сергій

Живіть щасливо і багато,
Любов до спорту бережіть.
Хай кожен день вам буде святом
Життям упевнено ідіть!

Сидоренко Таня

Любов до спорту передайте
Своїм нащадкам,
Кожен день щораз із спорту починайте
Неначе із дзвінких пісень.

Котенко Таня, 4-А клас



Нехай мов факел, запалає
Любов до спорту у серцях,
І хай ніколи не згасає ...
Зітріє ваш життєвий шлях!

Пушкарук Микола, 4-А клас

Перекид вперед, перекид назад, -
Акробатика – це не жарт.
Минає мить – і вгору «ластівка» летить,
Якщо ж ще кілька ми занять проведемо,
То вже струнку «берізку» зведемо.
Тому ти , друже, акробатику вивчай
І про щоденні вправи ти не забувай.

Коваль Дарина

Гімнастика

Я гімнастом хочу стати,
Всі снаряди підкоряти:
І спортивного коня,
Й перекладину, й кільця.
Подивіться на сміливця!

На шпагат сідаю сміло,
Кручу колесо уміло.
Маю мускули сталені –
Нема рівного мені!

Брати Трокачевські



А мій віршик непростий
Про гімнастику я склала,
Щоб слова ці золоті всі ви пам'ятали,
Бо гімнастика – це сила,

Мужність, гнучкість і краса.
На гімнастиці все робим так:
Різні вправи повторяєм
І берізку, човник, і шпагат
І перекиди вперед, назад.
Отож, друзі, гімнастику полюбляйте
І гнучкими ви ставайте!

Гапоненко А., 4-А клас

Наш клас

На гімнастиці завжди
Робим різні вправи ми:
І берізку, й жабку, й міст,
І корзинку роблять всі.
У цім класі аси ми.
А наш Коля Будячок
На козлі робить стрибок.
А Орел маленький,
Бігає гарненько.
А Деркач наш Діма
В баскетбола грає
І стрибать встигає.
Іра й Настя Рубан
У нас дівчата не прості
Вони дужне в нас гнучкі.
Всі гімнастику ми любим.
І на матах так стрибаєм,
Наче акробати.



Гапоненко А., 4-А клас

Фізкультура

Фізкультура – це сила
Знаємо ми!
Фізкультура – це сила
Всі люблять її!
Бігаєм, стрибаєм, в волейбола граєм.
Все це робимо ми на уроці,
Фізри!



Наука

А що роблять діти нині
На нашій милій Україні?
Бігають, у ігри грають,
І через козла стрибають!
Спортom треба нам займатись,
Бігати і не вагатись,
Бо здоров'я перед всім
Полягає в тому:
Фізкультурою займайтесь
Й мало мати втоми.

Фізкультура

Фізкультура – наука непроста,
Треба вивчити її сповна.
З фізкультурою і сонце запалає,
З нею й небо бурю відганяє.
Гей, дитино, фізкультуру ти вивчай,
Й ні на кого не зважай.

Гапоненко А., 4-а клас



Фізкультура наша сила

Фізкультура ваша сила,
Ну ніяк без неї ми!
Без каната, без козла,
Без скакалки і м'яча.
До занять не будуть байдужим.

Хіміч Лілія, 4-В клас

Якщо будем тренуватись,
Зовсім мало лінуватись,
Зможем гарний вигляд мати
І здоров'я прибавляти.
Тож давай скоріше, друже,
До занять не будь байдужим!
Витривалішим будь, рухливим,
Працьовитим і сміливим!

Ковцун Дарина

КРОСВОРД

		Ф	У	Т	Б	О	Л		
	П	І	О	Н	Е	Р	Б	О	Л
		З	Д	О	Р	О	В	Я	
Б	О	К	С						
	Т	У	Р	Н	І	Р			
	В	О	Л	Е	Й	Б	О	Л	
К	І	Н	Ь						
	С	Т	А	Р	Т				
К	Л	У	Б						
А	К	Р	О	Б	А	Т	И	К	А
	К	А	Р	А	Т	Е			

1. Спортивна командна гра.
2. Піонерська гра у м'яча.
3. Те, що кожному потрібно.
4. Кулачний бій на рингу.
5. Змагання.
6. Гра з м'ячем через сітку.
7. Через нього стрибають в спортзалі.
8. Початок змагань.
9. Місце, де зустрічаються спортсмени.
10. Вид гімнастики.
11. Японська боротьба.

Фізкультура – фізкультура,
Ты – любимый мой урок!
Тренируем-тренируем
Силу рук и силу ног!

Можно влезть по шведской стенке
И висеть, закрыв глаза...
Бегать можно!
Прыгать можно!
А читать-писать нельзя!

Можно даже кувырнуться !
Извиваться, как змея!
Физкультура - физкультура,
Физкультурочка моя!

Зотов Д.



Тренажерний клас

Про гирі та гантелі,
Про різні тренажери:
Легенькі і важкі –

У нашім тренажернім класі
Ви зможете дізнатись
Не стійне, не вагайтесь,
Хутчіше завітайте!

План інноваційного уроку з фізичної культури для 4-а класу «Здоров'я у наших руках»

Тема: гімнастика «Здоров'я у наших руках».

Завдання:

1. Повторити акробатичні вправи: «міст» з положення лежачи, перекид назад, вперед.
2. Закріпити техніку виконання опорного стрибка через козел зігнувши ноги.
3. Розвивати фізичні якості за допомогою роботи на тренажерних обладнаннях.
4. Виховувати почуття краси під час виконання акробатичних пірамід.

Місце проведення: спортивні і тренажерні зали.

Інвентар: канат, перекладина (2 шт.), мати (6 шт.), козел, тренажерні обладнання, місток для стрибка.

Зміст уроку

Підготовча частина (10 хв.).

Повідомлення завдань уроку.

Учитель. Розпочне нашу подорож у країну Здоров'я Королева знань.

Учень. Добрий день, дорогі друзі!

Я Королева знань, вітаю Вас і гостинно запрошую на урок «Подорож у країну Здоров'я». Ще зовсім недавно ми прийшли в перший клас маленькі, безпомічні, тримаючись за руки своїх матусь. А сьогодні вже гордо називаємо себе учнями 4-А класу. То ж нехай перед Вами відчиняться двері цієї могутньої країни, в якій навчитесь добра і мудрості, сили і витривалості.

Всі учні класу: «То ж разом у подорож рушаймо і фізкультурою займаймось!»

Учитель: Допомагатимуть у подорожі Розповідайко, Здоров'ячок, Чомучка, Незнайко, Чистюлька, Бруднулька.

Учень: Розповідайко буде вас навчати – цікаво про нове розповідати.

Учень: Здоров'ячок порадить, як чинити, щоб дужим бути, не хворіти.

Учень: Чомучка дасть завдання, зачитає, хто з вас найкраще тему знає.

Учень: Незнайку слід допомагати: знання корисні здобувати.

Учень: З Чистюльки треба приклад брати, охайним бути, одяг прати.

Учень: Бруднулька ж можна насварити – брудному соромно ходити!

Учитель: Стали в коло. Загально – розвиваючі вправи у грі «Рівним колом».

«Рівним колом, один за одним

Ми йдемо за кроком корок

Стій на місці, дружно разом зробимо ось так...»

На середину вибігає учень і виконує вправу. За ним виконують всі учні класу (7-8 учнів проводять свою ЗРВ).

Учитель: Діти, назвіть показники здоров'я.

Учень: Здоров'я – це гарне самопочуття людини.

Учень: У здорової людини нормальна t° , бадьорий настрій, гарний апетит, міцний сон.

Учень: Якщо дитина здорова, вона добре навчається і працює.

Учень: Здорова людина вміє керувати своїми діями.

Учень: Найбільше багатство – це здоров'я.

Учень: Найбільше щастя в житті – здоров'я.

Основна частина

Діти з кола перешиковуються у шеренгу.

Учитель: До вашої уваги виступ каратистів:

Учитель: На 1-й – 5-й – відлічи! За рахунком, вперед кроком руш! Приставним кроком, правим боком до направляючого змикаються. Направляючий на місці у в. п. – о. с.

1-е відділення: опорний стрибок: наскок на козла в упор присівши, зіскок вигнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно.

2-е відділення: акробатика: стійка на лопатках, «міст», перекид вперед, назад.

3-е відділення: з положення лежачи на спині піднімання тулуба в положення сід (25-30 р.).

4-е відділення: вправи в висі (на перекладині), які допоможуть підрости:

1. В.П. вис, підтягнися, опускаючи розслабити м'язи і залишайся у такому стані 1-2 хвилини.

2. Підтягнися, опускаючись розслабити м'язи, розгойдування вперед назад.

3. Підтягнися, опускаючись розгойдуйся вліво і вправо з допомогою ніг.

4. Підтягнися, опускаючись зроби декілька поворотів тіла вправо і вліво.

5-е відділення: лазіння по канату у два прийоми. Робота з приладом на гнучкість.

Учень:

Батьки всі хочуть й вчителі,
Щоб ви росли чудові
У щоб ішли по цій землі
Розумні та здорові
Бо хворому немилий світ,
Йому усе байдуже,
Тож бережи з маленьких літ
Свої здоров'я, друже!

Учні працюють у відділеннях.

Учень: З фізкультурою нам діти
Треба дуже подружити,

Якщо будем тренуватись,
Зовсім мало лінуватись,
Зможем гарний вигляд мати
У здоров'я прибавляти
Тож давай скоріше, друже,
До занять не будь байдужим!
Витривалим будь рухливим,
Працьовитим і сміливим!

Учні переходять до наступного виду роботи.

Учитель: Діти! Зверніть увагу, як ви стоїте, рухаєтесь. Чи правильна у Вас постава?

Учень: Постава – це звичне положення тіла, коли стоїмо, сидимо, або ходимо. Гарна постава у людей, що займаються спортом, танцями.

Учень: Визнач, чи правильна в тебе постава. Для цього притулись до стіни. Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються стіни, то постава правильна.

Після роботи у відділеннях, учні заносять мати, козли, міст на місце і шикуються в шеренгу.

Учитель: Виконуємо акробатичні піраміди (4).

Учень: Щодня у школу поспішаєм.
Там ми малюєм і читаєм,
Та кожен раз чекаєм ми
Урок улюблений фізри.

Тут ми м'язи розминаєм.
Швидко бігаєм, стрибаєм,
Наш учитель фізкультури
Гарні робить нам фігури.

І щоб здорові ми були,
І мужнії і сильнії росли
Нас завжди щиро,кожен раз
До себе кличе тренажерний клас!

Учні розпочинають роботу на тренажерному обладнанні.

Після роботи на 3-4-х тренажерах учитель дає завдання по схемі «Здоровий спосіб життя».

Учні отримують роздаткові матеріали: прислів'я, приказки про здоров'я, показники здоров'я, здоровий спосіб життя, як ми навчились берегти своє здоров'я.

Схема «Здоровий спосіб життя – це режим дня, правильне харчування, фізична культура, чергування роботи з відпочинком, спілкування». Проводимо конкурс на краще відділення.

Учень: Щоб рости і харчуватись,
Стать міцними, як броня,
Фізкультурою займатись
Треба, друзі, нам щодня.

Нам пілюлі і мікстури
В зимові сніжні дні
Заміняють фізкультура
Обливання крижані.

І ангінам і застудам скажем:
Зовсім геть з очей.
Ковзани та лижі любим.
Дружим з шайбою й м'ячем.

Учень: Живіть щасливо і багато,
Любов до спорту збережіть,
Хай кожен день вам буде святом
Життям упевнено ідіть!

Учень: Любов до спорту передайте
Учень: Своїм нащадкам. Кожен день
Щораз із спорту починайте,
Неначе із дзвінких пісень.

Учень: Нехай мов факел запалає
Любов до спорту у серцях,
Учень: І хай ніколи не загасає...
Зітріє нам життєвий шлях!

Заклучна частина 5

1. Підсумок роботи.
2. Виставлення оцінок.
3. Домашнє завдання: написати твір-мініатюру з теми «Спорт – це краса і здоров'я».

Приказки про здоров'я

1. Зі спортом дружити - вічно жити.
2. Здорова людина вміє керувати своїми діями.
3. У здорової людини завжди гарний настрій.
4. Дужими зростаємо, про здоров'я дбаємо.
5. Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
6. Айстра, абрикос, айва – про здоров'я ці слова.

7. Здоров'я дитини – багатство родини.
8. Здоров'я народу – багатство країни.

Прислів'я та приказки про здоров'я

1. Без здоров'я немає щастя.
2. Веселий сміх – це здоров'я.
3. Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
4. Було б здоров'я, а все інше наживемо.
5. Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду.
6. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
7. Весела думка – половина здоров'я.
8. Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
9. Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
10. Здоровому все на здоров'я йде.
11. Здоров'я більше варте, як багатство.
12. Здоров'я за гроші не купиш.
13. Здоров'я – найдорожчий скарб.
14. Іржа залізо їсть, а чоловіка - хвороба.
15. Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
16. Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
17. Здоров'я – усьому голова.
18. У кого що болить, той про те й гомонить.
19. Без здоров'я немає щастя.
20. Веселий сміх – це здоров'я.
21. Було б здоров'я, а все інше наживемо.
22. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
23. Весела думка – половина здоров'я.
24. Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
25. Хворому і мед гіркий.
26. Часник сім хвороб лікує.
27. На живому все заживе.
28. У ворожки лікуватись – здоров'я залишити.

Показники здоров'я

- Здорова людина рідко хворіє.
- Завжди весела, красива, енергійна.
- У здорової людини хороший апетит, вона веде активний спосіб життя, трудолюбива, працездатна.
- Здорова людина вміє керувати своїми діями.

Прислів'я

1. Без здоров'я немає щастя.
2. Веселий сміх – це здоров'я.
3. Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
4. Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду.
5. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
6. Весела думка - половина здоров'я.
7. Здоровий злидар щасливий від хворого багача.
8. Здоровому все на здоров'я йде.
9. Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
10. Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
11. У кого що болить, той про те й гомонить.

Література

1. Гончаренко І.А. Енциклопедія для юних леді. - Х.: Промінь, 2006.
2. Гончаренко І.А. Енциклопедія для юних джентльменів. – Х.: Промінь, 2006.
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К.: Шкільний світ, 2001.
4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К.: Шкільний світ, 2006.
5. Качеров О.Б., Ареф'єв В.Г. Основи здоров'я і фізично культура.- К.: Просвіта, 2000.
6. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості. - Тернопіль: Астон, 2000.
7. Юрловський С.Ю. Гармонія здоров'я. – М.: Фізкультура і спорт, 1987.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОІПОПП
Зам. № 1044 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1

Для нотаток

Для нотаток